

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**APOIO SOCIAL PERCEBIDO E STRESS PROFISSIONAL NUMA  
AMOSTRA DE TRABALHADORES IMIGRANTES EM PORTUGAL**

**Paula Fernandes Moreira**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Secção de Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das  
Organizações**

**2014**

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**APOIO SOCIAL PERCEBIDO E STRESS PROFISSIONAL NUMA  
AMOSTRA DE TRABALHADORES IMIGRANTES EM PORTUGAL**

**Paula Fernandes Moreira**

**Dissertação Orientada pelo Professor Doutor Manuel Rafael**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**Secção de Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das  
Organizações**

**2014**

## **Agradecimentos**

Ao Professor Doutor Manuel Rafael, pelo rigor, pela disponibilidade, pelas valiosas diretrizes e pelo suporte constante e fundamental, ao longo de todo este processo.

Ao Doutor Mário Ribeiro, gestor do Centro Nacional de Apoio aos Imigrantes (CNAI), pelo acolhimento e pela disponibilidade demonstrada.

À todos os participantes da investigação pela disponibilidade e contributo.

À minha mãe pelo amor incondicional, pela construção do meu carácter e pelo exemplo de força, respeito e dignidade. À ela dedico esta investigação

Ao meu Pai pelos ensinamentos de persistência e trabalho, despertando em mim o desejo de conquistar cada vez mais e ser cada vez melhor.

Às minhas irmãs pela união, compreensão, partilha e admiração mútua.

À todos os meus amigos e pessoas especiais na minha vida, agradeço todo o apoio emocional que me deram, toda a força, energia e positivismo que me transmitiram, toda a paciência para os momentos mais desesperantes e toda a tolerância perante as minhas ausências. Não posso deixar de agradecer particularmente à Leila Gomes pela confiança e incentivo no início deste percurso, à Paula Pongeluppi pelo companheirismo e por me fazer sorrir, à Pietra Teixeira pelo constante incentivo e partilha, à Renata Teixeira pela inspiração de força e conquista, e por último, e não menos importante, à Débora Silva pela sua incansável disponibilidade, carinho e exemplo de perseverança.

Por fim, o meu profundo e sentido agradecimento a todas as pessoas que contribuíram para a concretização desta dissertação, estimulando-me intelectual e emocionalmente.

Obrigada.

*Paula*

*I have a dream.*

*(Martin Luther King, 1963)*

# Índice

Resumo .....	1
Abstract .....	2
Introdução .....	3
<b>1.Enquadramento teórico .....</b>	<b>4</b>
1.1. Stresse profissional: Conceito e modelos .....	4
1.2. Apoio Social e Apoio Social Percebido .....	5
1.2.1Conceito e o Modelo de “Provisões Sociais” de Weiss.....	6
1.2.2. Apoio Social Percebido.....	7
1.3. Imigração.....	8
1.4. Imigração, Apoio Social e Stress.....	10
1.5. Objetivos e hipóteses .....	11
<b>2. Método .....</b>	<b>12</b>
2.1. Amostra.....	12
2.2. Procedimento.....	15
2.3. Instrumentos.....	15
2.3.1. Questionário de dados sócio-demográficos.....	15
2.3.2. Inventário sobre o Stress Profissional.....	15
2.3.3. Escala de Provisões Sociais (EPS).....	17
<b>3. Apresentação e Discussão de Resultados.....</b>	<b>18</b>
3.1.Preparação e Análise de dados .....	18
3.2. A Relação entre o Stresse Profissional e Apoio Social Percebido no Trabalhador Imigrante.....	19
<b>4. Conclusões.....</b>	<b>21</b>
Referênciasbibliográficas .....	23

## **Resumo**

A imigração é atualmente um fenómeno mundial, consequência, em parte, da globalização que tem transcendido diversas fronteiras físicas e culturais (Greeff & Holtzkamp, 2007). Factualmente, portugueses continuam a sair para trabalhar noutros países, assim como estrangeiros entram em Portugal com o mesmo objetivo. Ocorrendo os dois fluxos simultaneamente, estando Portugal num Regime Misto (Peixoto, 2004).

A adaptação no país receptor torna-se mais adequada quando a rede social perdida durante a migração é refeita, ou pelo menos parte dela (Sluzki, 1992). Estudos referem-se ao Apoio Social como um fator facilitador da adaptação, uma vez possuir impacto no stress, embora não seja um fator suficiente para suprimir os seus efeitos (Cobb, 1976; citado por Monteiro, 2008).

Tendo em consideração os altos custos associados ao stress nas organizações e ao facto do Apoio Social Percebido ser considerado, mais que o Apoio Social Recebido, otimizador da saúde psicológica, a presente dissertação tem por objetivo analisar a relação do Apoio Social Percebido e o Stress Profissional no trabalhador imigrante. Para tal utilizou-se a Escala de Provisões Sociais (Moreira, 1996) e o Inventário sobre Stresse Profissional (Spielberger & Vagg, 1999), nomeadamente as escalas de severidade e frequência, numa amostra de 52 trabalhadores imigrantes.

Através de análises estatísticas, observou-se que quando a percepção do Apoio Social diminui, a frequência de acontecimentos considerados stressantes aumenta, o que não ocorre relativamente à severidade do stress profissional, ou seja, não há uma relação significativa do Apoio Social Percebido e o facto de o ser considerado (do ponto de vista da severidade) um acontecimento de trabalho potencialmente causadores de stress.

**Palavras-Chave:** Trabalhador imigrante, Stress Profissional, Apoio Social Percebido

## **Abstract**

Presently the immigration is a worldwide phenomenon, a consequence in part due to the globalization, which has been exceeding several physical and cultural barriers (Greeff & Holtzkamp, 2007). The fact is the Portuguese continue to leave Portugal to work in other countries, as do foreigners come to Portugal with the same purpose. These 2 fluxes occur simultaneity therefor Portugal is in a mixed regime (Peixoto, 2004).

The adjustment to the receiving country is adequate when the social network that was last during the migration is rebuilt or at least part of it (Sluzki, 1992). Studies refer to Social Support as a facilitator factor for this adjustment, due to its impact on reducing stress, though not an enough factor to suppress it's effects (Cobb, 1976; quoted by Monteiro, 2008).

Seeing the high costs associated to stress in the organizations and the fact that the Perceived Social Support is considered, more than the Received Social Support, an optimizer of the psychological health, this current paper is aimed to analyze the connection between the Perceived Social Support and the Professional Stress on the working immigrant. For that the Social Provision Scale (Moreira, 1996) and the Professional Stress Inventory (Spielberger & Vagg, 1999) was used, namely the severity and the frequency scale. Evaluating the statistics, when there is a reduction of the perception of Social Support, the frequency of the considered stressful events increase, which does not happen regarding the Professional Stress of severity, in other words, there is no significant connection between the Perceived Social Support and the fact that it is considered (from the point of view of severity) a working event potentially triggered by stress.

## **Introdução**

A imigração é um assunto que tem tomado relevância em diversos domínios, sobretudo nas áreas da economia, análises políticas e sociais. Recentemente, tornou-se evidente o interesse pelos aspectos psicológicos da imigração e o impacto do deslocamento e contacto com uma nova cultura, nos indivíduos e famílias (Kagitçibasi, 2003; citado por Graça, 2008).

Sendo considerada uma das transições e mudanças mais radicais na vida de uma família ou de um indivíduo, inúmeros autores evidenciam o seu efeito stressante. Para Sluzki (1998), tal efeito advém da perda radical do nicho social pessoal. Fatores como o choque de culturas e estilos de vida, barreiras linguísticas, diferenças nos sistemas administrativos e legais, entre outros, são vistos como indutores de stress (Dias, 2007).

A integração do indivíduo com o novo ambiente depende dos seus próprios recursos, bem como das oportunidades proporcionadas pela sociedade que o acolhe. Estimular os recursos internos e criar melhores oportunidades para uma integração rápida, é possível através do Apoio Social adequado, e assim superar ou minimizar problemas de adaptação e stress, que acabam por gerar para o país destinatário problemas económicos e sociais. (Al-Baldawi, 2002; Citado por Mühlen, Dewes e Leite, 2010).

Dentro da temática da imigração, o Apoio Social é um assunto em evidência, dada a pertinência do tema. As pesquisas na área sugerem que, mais do que o Apoio Social Recebido, são os aspectos percebidos que estão relacionados com os meios, pelos quais os indivíduos lidam com as situações stressantes, e optimizam a saúde psicológica e física (Cohen & Wills, 1985; Cutrona, 1989; Jacobson, 1990; Blazer, 1982; Kessler & McLeod, 1984 cit. por Sarason et al., 1990).

O presente estudo, de carácter exploratório, pretende verificar essa questão, contudo abordando-a de forma diferente. Tendo em conta que a produtividade e saúde dos trabalhadores podem ser afetadas pelos níveis de stress elevados, o que pode acarretar custos elevados para as organizações (Pinto, 2012), tornou-se pertinente averiguar a relação do Stress Profissional com o Apoio Social Percebido do trabalhador imigrante.

A estrutura da dissertação estará dividida em quatro capítulos diferentes. O primeiro capítulo, intitulado Enquadramento Teórico, apresenta a definição dos conceitos de Stress Profissional, Apoio Social e Apoio Social Percebido, apresenta uma relação teórica entre os três temas, refere uma contextualização da imigração atual em Portugal, apresenta os objetivos e hipóteses deste estudo. No segundo capítulo descreve-se o método utilizado, respectivamente, a amostra, o procedimento e os instrumentos de avaliação utilizados. No terceiro capítulo, apresentam-se e discutem-se os resultados. Por último, apresentam-se as conclusões, as suas limitações e sugestões para futuros estudos.

## **1. Enquadramento Teórico**

### **1.1. Stress Profissional: conceito e modelos**

Várias teorias têm sido propostas para explicar as causas e os efeitos do Stress Profissional buscando auxiliar na identificação de fontes de Stress Profissional que afetam negativamente não só os trabalhadores mas também as organizações. Segundo Vagg, Spielberger & Wasala (2002), a produtividade é afetada negativamente pelo Stress Profissional, assim como também contribui para problemas de saúde, o absentismo e rotatividade do emprego.

Neste estudo torna-se pertinente restringir à compreensão dos fundamentos teóricos que sustentam o instrumento de medida utilizado, sendo eles: O Modelo do Ajustamento Pessoa-Ambiente, desenvolvido por French e colaboradores em 1973; O Modelo Transacional, desenvolvido por Lazarus em 1966; e o Modelo Estado-Traço desenvolvido por Spielberger em 1972.

O Modelo Pessoa-Ambiente desenvolvido por French e colaboradores (1973) , postula que ocorre o Stress quando o indivíduo não possui recursos necessários ou competências para suprir as exigências de seu trabalho (French, Caplan, & Harrison, 1982; citado por Vagg, Spielberger & Wasala, 2002). Lewin (1951) observou que a quantidade de Stress sentida pelos trabalhadores e os seus efeitos sobre o comportamento e na saúde, são determinados pela interação das características individuais e das variáveis ambientais. Quanto mais pobre o ajuste entre a pessoa e o ambiente mais rigoroso será o Stress, e a



probabilidade de o trabalhador sofrer consequências negativas, como a redução da produtividade e problemas de saúde se torna maior (Vagg, Spielberger & Wasala, 2002).

De acordo com Vagg, Spielberger & Wasala (2002), o Modelo Transaccional de Lazarus reconhece a interação das características individuais e das variáveis ambientais sendo semelhante ao Modelo do Ajustamento Pessoa-Ambiente, mas atribui maior importância à avaliação que o indivíduo faz das fontes específicas de Stress e das suas capacidades para lidar com elas, fazendo assim uma análise ao Stress Profissional a partir de uma perspectiva cognitivo-comportamental, sendo influenciado pelas aptidões de Coping. Ainda segundo Vagg, Spielberger & Wasala (2002), este modelo postula que quando o indivíduo avalia os estímulos ambientais e sua capacidade de lidar eficazmente com eles e se sente ameaçado, a frustração e o Stress são experimentados e manifestados em emoções negativas, como ansiedade e raiva.

O Modelo Estado-Traço desenvolvido por Spielberger (1972, citado por Vagg, Spielberger, & Wasala, 2002) busca ultrapassar as limitações inerentes à teoria do Ajustamento Pessoa-Meio e ao Modelo Transaccional, enfatizando a avaliação cognitiva, onde a personalidade do colaborador é um factor que influencia o processo de Stress. Este modelo também realça a importância da percepção de fontes de Stress como ameaçadoras durante o processo de adaptação provocando ansiedade ou raiva.

## **1.2. Apoio Social e Apoio Social Percebido**

O foco de interesse do presente estudo reside na percepção do indivíduo no que diz respeito ao Apoio Social e sendo assim será dado mais ênfase ao Apoio Social Percebido. Entretanto torna-se essencial um enquadramento teórico sobre o conceito de Apoio Social e o Modelo de Provisões Sociais de Weiss, uma vez ser o Modelo teórico que sustenta o instrumento utilizado.

### **1.2.1 Conceito e o Modelo de “Provisões Sociais” de Weiss.**

A concepção assumida neste trabalho é referente a definição proposta por Sarason, Levine, Basham & Sarason (1983), onde definem o Apoio Social como “a existência ou disponibilidade de pessoas em que se pode confiar, pessoas que nos mostram que se preocupam conosco, nos valorizam e gostam de nós”(Sarason, Levine, Basham & Sarason, 1983, p.127). Ainda segundo esses autores, estudos indicam que o Apoio Social, para além de auxiliar no desenvolvimento pessoal, contribui para uma adaptação positiva protegendo o indivíduo dos efeitos negativos do Stress. Barrera (2000; citado por Colaço, 2010) contribui com a investigação no âmbito do Apoio Social e cita que ocorrem relações de ajuda entre pessoas que compartilham os mesmos contextos e o Apoio Social é um conceito que tenta capturar essas relações.

Robert Weiss (1974; citado por Moreira & Canaipa, 2007) propôs uma concepção multidimensional do Apoio Social que descrevia seis diferentes “provisões” que poderiam ser alcançadas através da relação com os outros. Estas provisões são: Aconselhamento, Aliança Fiável, Vinculação, Integração Social, Reafirmação de Valor e Oportunidade de Prestação de Cuidados. A escala utilizada neste estudo, a Escala de Provisões Sociais (versão portuguesa da escala de Cutrona & Russel, 1987; adaptada por Moreira e Canaipa, 2007), segue o modelo de Weiss (1987).

O Aconselhamento ocorre quando recebemos de uma pessoa de confiança uma informação que ajuda na reflexão de situações e nos sentimos apoiados emocionalmente. Muitas vezes o conselho é dado por uma autoridade ou alguém de maior experiência (Moreira & Canaipa, 2007).

A Aliança Fiável ocorre quando, independentemente da situação, existe a sensação de disponibilidade por parte de outra pessoa para ajudar (Moreira & Canaipa, 2007). Esta provisão ocorre principalmente em relações sólidas e duradouras, por exemplo as figuras parentais, podendo ser inclusive ajuda de recursos materiais (Wellman & Wortley, 1990; citado por Moreira e Canaipa, 2007).

A Vinculação nos adultos ocorre nas relações de proximidade emocional onde o indivíduo se sente seguro, geralmente nas relações de casal, família ou mesmo grandes amizades (Trinke e Bartholomew, 1997; citados por Moreira & Canaipa, 2007). Os estudos

sobre a vinculação nos adultos têm permitido explicar como o estilo de vinculação pode facilitar a resolução de conflitos em situações stressantes (Rholes, Simpson & Stevens, 1998; citados por Moreira & Canaipa, 2007).

A Integração Social ocorre quando existem laços que podem promover no indivíduo conforto, segurança, prazer, e sentido de identidade (Cutrona & Russell, 1987; citados por Gonçalves, 2009). Segundo Moreira & Canaipa (2007) a Integração Social refere-se ao sentimento de pertença a um grupo que partilhe interesses semelhantes, preocupações e atividades recreativas. Esta provisão surge de maneira mais marcada quando ocorrem mudanças nas redes e papéis sociais onde o indivíduo procura integrar-se no novo grupo (Moreira & Canaipa, 2007).

A Reafirmação de Valor refere-se ao reconhecimento e valorização por parte dos outros das nossas qualidades, aquisições e competências (Moreira & Canaipa, 2007). No que diz respeito ao Stress Profissional, esta provisão funciona como “amortecedor” (Russell, Altmaier & Van Velzen, 1987), sobretudo nas situações onde as crenças e a auto-estima dos indivíduos são colocadas à prova, onde se verifica a importância da valorização das suas competências (Moreira & Canaipa, 2007).

A Oportunidade de Prestação de Cuidados por vezes está associada ao cuidado com filhos e companheiros, uma vez se tratar da provisão que evoca o sentimento de sentir-se necessário para outros. A investigação mostra que ajudar favorece a saúde (Cutrona & Russell, 1987; citados por Gonçalves, 2009).

### **1.2.2. Apoio Social Percebido**

Com objetivo de explicar o efeito do apoio social no bem-estar, distinguiu-se o Apoio Social. Onde realmente ocorre o Apoio Social proporcionado pelos outros, denominado Apoio Recebido, e o Apoio Social que o indivíduo percebe como estando disponível caso necessite aceder, denominado Apoio Social Percebido (Heller, Swidle & Dusenbury, 1986).

Existe uma relação da insatisfação com a vida, da dificuldade em persistir frente a tarefas com difícil resolução e das atribuições externas com o Apoio Social Percebido,

quando este é mais baixo (Sarason et al., 1983). Ainda segundo Sarason et al. (1983) pessoas com Apoio Social Percebido reduzido têm uma visão menos otimista e menos auto-estima, do que pessoas que com elevado Apoio Social Percebido, que por sua vez experienciam mais eventos positivos.

Procidano & Heller (1983; citado por Heller, Swidle & Dusenbury, 1986) refere-se ao Apoio Social Percebido como uma avaliação feita pelo indivíduo nos diferentes domínios da sua vida onde ele acredita estar a ser cuidado e valorizado, estando satisfeito com suas relações quando são avaliadas como disponíveis nos momentos que necessita. A percepção dos indivíduos em relação ao interesse dos outros por ele, a disponibilidade quando precisam, a satisfação que possuem em suas relações e a confiança que são estimados, corresponde ao Apoio Social Percebido (Lakey & Cassady, 1990).

### **1.3. Imigração**

Tradicionalmente, Portugal tem sido um país de emigração, mas no final dos anos noventa os fluxos de imigração tiveram um aumento acentuado, associado a uma elevada procura de trabalho (Cabral e Duarte, 2011). Entretanto nos últimos anos verifica-se um decréscimo da população imigrante em território nacional português e os principais fatores explicativos a esta redução são: a aquisição da nacionalidade portuguesa; a alteração de fluxos migratórios e o impacto da atual crise económica no mercado laboral (Serviço de Estrangeiros e Fronteiras, 2013).

Atualmente, de acordo com os dados do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF) publicados em 2013 no Relatório de Imigração, Fronteiras e Asilo, existem 401.320 cidadãos estrangeiros residentes em território nacional português, o que representa uma diminuição de 3,8% relativamente a 2012, e no que diz respeito aos novos títulos emitidos também representa um decréscimo de 13,7%, num total de 33.246 consolidando assim a tendência de decréscimo ocorrido os últimos anos (Serviço de Estrangeiros e Fronteiras, 2013).

A redução é verificada de forma representativa na população estrangeira oriunda de países de língua oficial portuguesa, representando cerca de 41,9%, evidenciando-se as nacionalidades: brasileira (23,0%), cabo-verdiana (10,6%) e angolana (5,0%). A nacionalidade brasileira, com um total de 92.120 cidadãos, mantém-se como a principal

comunidade estrangeira residente, com uma diminuição do número de residentes desta nacionalidade (-13.502). Entre os principais, o Brasil mantém-se como o país de origem da maior comunidade como já foi referido, com um total de 92.120 residentes, decrescendo 2.8% face a 2012, mas representado 23% do total das nacionalidades estrangeiras residentes em Portugal. Segundo o Relatório de Imigração, Fronteiras e Asilo (Serviço de Estrangeiros e Fronteiras, 2013) os dez países com maior comunidade imigrante em Portugal em ordem decrescente, são: Brasil, Cabo Verde, Ucrânia, Romênia, Angola, China, Guiné Bissau, Reino Unido, São Tomé e Príncipe, Moldávia.

O processo de imigração revela motivos e formas bastantes variadas. Independentemente dos motivos que impulsionam a partida, a experiência de imigração acarreta sempre três transições fundamentais: a alteração e reconstrução das redes de apoio social; a saída de um sistema sócio-económico para outro e a movimentação de um sistema cultural para outro (Rogler, 1994; citado por Graça, 2008). Através do processo de imigração, as necessidades emocionais dos indivíduos aumentam marcadamente, enquanto as suas redes de suporte social são severamente perturbadas. (Sluzki, 1992).

Abordagens convencionais geralmente concordam que os seguintes fatores são importantes na decisão de mudar: investimentos em capital humano, situação socioeconómica, considerações familiares, redes sociais, e as oportunidades locais em lugares de origem em relação às oportunidades no exterior (Kanaiaupuni, 2000).

A decisão de migrar pode estar associada ao facto de existir amigos, familiares ou compatriotas a espera da pessoa no país destino. Por vezes, a decisão depende de oportunidades de emprego, moradia ou educação de nível mais elevado que o novo destino possa oferecer. É através das redes sociais internacionais que muitos dos que pensam em migrar obtêm informações e baseiam sua decisão de sair ou permanecer (Papademetriou, 2008).

Segundo Spencer (2008), existem diferenças significativas nos diversos estados-membros em relação a importância relativa da integração ao nível do mercado de trabalho, na integração social e na assimilação cultural. A autora cita que alguns factores devem ser assegurados para evitar o risco de uma integração segmentada, sendo eles: As qualificações e a experiência profissional dos imigrantes devem ser refletidas na integração no mercado de

trabalho; A educação, saúde, apoio social e habitação são necessidades dos indivíduos e das comunidades que devem ser satisfeitas pelas instituições e actividades destinadas à população em geral proporcionando a inclusão social; Particularmente no caso dos imigrantes cuja permanência tem um carácter duradouro deve existir uma inclusão na vida cívica, com participação activa nas instituições e organizações da sociedade civil; Por último e não menos importante, deve haver um desenvolvimento relacional proporcionando confiança e boas relações entre os imigrantes, os seus vizinhos e as comunidades em geral.

#### **1.4. Imigração, Apoio Social e Stress**

O imigrante deixa para trás parte ou até mesmo toda a sua rede social e ainda que mantenha algumas relações à distância, outras são perdidas definitivamente. Com a pressão da adaptação no país de destino, este período de luto acaba por ser diminuído ou saltado. A capacidade de refazer uma rede social que reponha, pelo menos, em parte, as funções perdidas durante a migração é um recurso adaptativo necessário face a esta situação (Sluzki, 1992).

Kuo e Tsai (1986; citados por Graça, 2008) afirmam que para ocorrer uma imigração com êxito é preciso desenvolver estratégias para criar novas redes sociais no país de destino. Indivíduos com elevados níveis de auto-estima, sensação de controle sobre o ambiente, autonomia, competências biculturais e elevados níveis de apoio social, possuem um ajustamento psicológico adequado como resultado de uma adaptação à imigração bem sucedida.

Estudos evidenciam que o apoio social possui impacto no stress, uma vez promover a capacidade de coping e ser facilitador da adaptação, embora não seja em si mesmo um fator suficiente para suprimir os seus efeitos (Cobb, 1976; citado por Monteiro, 2008). Este autor conclui que certas interações humanas e relacionamentos próximos possuem um efeito protetor do stress desencadeado por certos acontecimentos de vida.

Em uma organização um dos fatores de influência à nível de stress, por vezes a causa deste, é o relacionamento entre os indivíduos, entretanto também pode ser um fator moderador do impacto do stress. Uma comunicação favorável, partilha de ideias e autonomia

à nível de sugestões ou críticas, são fatores que promovem relacionamentos interpessoais positivos, dentro ou fora da organização (castanheira, 2013). De acordo com Serra (2005; citado por Sacadura- Leite & Uva, 2007) a vulnerabilidade ao stress está relacionada com factores biológicos, psicológicos, de personalidade e sociais.

De acordo com o Modelo de Ajustamento Pessoa-Ambiente, conforme foi falado anteriormente, o stress profissional ocorre quando não há um devido ajustamento entre as capacidades do trabalhador e as exigências da atividade profissional, ou sempre que esta não corresponda suas necessidades. É fundamental considerar o modo como o trabalhador avalia ou percebe a sua situação de trabalho. Especialmente quando o trabalhador tem a percepção de apoio social ou de controlo insuficiente (Sacadura- Leite & Uva, 2007). Este conceito vai ao encontro da European Agency for Safety and Health at Work (2000; citado por Sacadura- Leite & Uva, 2007), onde afirmam que as pessoas diferem na percepção da sua atividade profissional, da sua capacidade de lidar com as exigências profissionais e da percepção da capacidade de controlo que possuem, para além de se distinguirem também em relação à percepção e à necessidade do apoio social.

### **1.5. Objetivos e hipóteses**

Não se verifica ainda a existência de um conjunto satisfatório de investigações sobre o stress profissional e sua relação com o apoio social percebido na população de trabalhador imigrante, pelo que se considera mais ajustada uma abordagem inicial mais ampla, de natureza exploratória. Tendo em consideração a revisão da literatura efetuada, o presente estudo tem como finalidade analisar as relações entre o Apoio Social Percebido e o Stress Profissional, nomeadamente a correlação existente entre o Apoio Social Percebido e o Stress Profissional Severidade e o Apoio Social Percebido e o Stress Profissional Frequência em indivíduos trabalhadores imigrantes. Colocam-se, assim, alguns problemas de investigação e hipóteses:

- Os níveis de severidade do stress profissional serão mais elevados na população de trabalhador imigrante quando os níveis de apoio social percebido diminuem?

Hipótese 1: *Espera-se uma relação negativa e significativa entre o Apoio Social Percebido e o Stress Profissional Severidade.*

- Os níveis do stress profissional frequência serão mais baixos na população de trabalhador imigrante quando se observa os níveis de apoio social percebido aumenta?

Hipótese 2: *Espera-se uma relação negativa e significativa entre o Apoio Social Percebido e o Stress Profissional Frequência.*

## 2. Método

### 2.1. Amostra

Foi utilizada uma amostra de conveniência constituída por 52 adultos trabalhadores imigrantes. Destes, 61,5% eram do sexo feminino (n=32) e 39,5% do sexo masculino (n=20), como uma idade média de 33,54 anos (DP = 9,10), variando entre os 21 e os 58 anos.

Para a caracterização dos participantes foram cruzadas as variáveis socioprofissionais em função do sexo. O quadro 1 apresenta as frequências absolutas e percentagens em relação às categorias das variáveis supramencionadas.

Quadro 1.

Distribuição das variáveis socioprofissionais

		<i>Homens</i>		<i>Mulheres</i>	
		<i>(n=20)</i>		<i>(n=32)</i>	
<i>Variável</i>	<i>Categoria</i>	n	%	n	%
<i>Escolaridade</i>	4ºano	0,0	0,0	2,0	6,3
	6ºano	0,0	0,0	0,0	0,0
	9ºano	2,0	10,0	1,0	3,1
	12ºano	11,0	55,0	20,0	62,5



<i><b>Naturalidade</b></i>	Licenciatura	6,0	30,0	8,0	25,0
	Mestrado	1,0	5,0	1,0	3,1
	Doutoramento	0,0	0,0	0,0	0,0
	RUSSIA	1,0	5,0	3,0	9,4
	CABO VERDE	2,0	10,0	4,0	12,5
	BRASIL	4,0	20,0	10,0	31,3
	GUINE-BISSAU	2,0	10,0	3,0	9,4
	ROMENIA	1,0	5,0	5,0	15,6
	SÃO TOMÉ	1,0	5,0	3,0	9,4
	UCRANIA	2,0	10,0	2,0	6,3
	ANGOLA	2,0	10,0	2,0	6,3
	SENEGAL	2,0	10,0	0,0	0,0
	NEPAL	1,0	5,0	0,0	0,0
	ARMENIA	1,0	5,0	0,0	0,0
	ARGELIA	1,0	5,0	0,0	0,0
<i><b>Nacionalidade</b></i>	RUSSIA	1,0	5,0	3,0	9,4
	CABO VERDE	2,0	10,0	4,0	12,5
	BRASIL	4,0	20,0	10,0	31,3
	GUINE-BISSAU	2,0	10,0	3,0	9,4
	ROMENIA	1,0	5,0	5,0	15,6
	SÃO TOMÉ	1,0	5,0	3,0	9,4
	UCRANIA	2,0	10,0	2,0	6,3
	ANGOLA	2,0	10,0	2,0	6,3
	SENEGAL	2,0	10,0	0,0	0,0
	NEPAL	1,0	5,0	0,0	0,0

	ARMENIA	1,0	5,0	0,0	0,0
	ARGELIA	1,0	5,0	0,0	0,0
<b>Trabalha</b>	Sim	20,0	100,0	32,0	100,0
	Não	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Anos de trabalho</b>	6 meses a 1 ano	2,0	10,0	1,0	3,1
	Mais de 1 ano	18,0	90,0	31,0	96,9
		<i>Homens</i>		<i>Mulheres</i>	
		<i>(n=20)</i>		<i>(n=32)</i>	
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
<b>Idade</b>		36,1	9,4	32,0	8,70
<b>Anos de trabalho</b>		8,80	6,36	6,88	4,00
<b>Compreensão</b>		4,6	.6	4,6	.6
<b>da língua portuguesa</b>					

Verificou-se, no que respeita à escolaridade, que a maior parte dos participantes, independentemente de serem homens ou mulheres, afirmaram ter o 12º ano, e nenhum mencionou ter o 6º ano ou doutoramento.

Em relação à naturalidade e nacionalidade, a categoria melhor representada, tanto nos homens como nas mulheres, foi o Brasil, com 20% (n= 4) e 31,3% (n= 10), respetivamente.

Sobre o facto de ter trabalho, todos referiram ter trabalho (100,0%; n = 52).

Em relação a idade e aos anos de trabalho, os homens apresentaram médias superiores, contudo essas diferenças não foram significativas.

Os resultados mostraram, também para as outras variáveis, uma homogeneidade da amostra em função do sexo.

## **2.2. Procedimento**

Com objetivo de obter uma maior variabilidade respetivamente as nacionalidades dos trabalhadores imigrantes, os questionários foram aplicados nas instalações do Centro Nacional de Apoio aos Imigrantes (CNAI) situado em Lisboa. Para a obtenção dos dados foi estabelecido contacto com o Gestor do CNAI – Lisboa, o qual consentiu verbalmente a aplicação dos questionários no âmbito desta investigação.

Aquando da distribuição dos questionários era explicado aos indivíduos, presencial e individualmente, o objetivo geral, assegurando a confidencialidade dos dados e o anonimato. Foi solicitado o preenchimento individual do questionário, sendo facultadas instruções necessárias, bem como foi solicitada uma leitura atenta a cada uma das afirmações presentes no questionário. O tempo de preenchimento médio foi de 15 minutos.

## **2.3. Instrumentos**

Os instrumentos utilizados foram escolhidos por revelarem bons índices psicométricos, serem bem fundamentados teoricamente e terem sido adaptados com amostras portuguesas, sendo ao mesmo tempo de fácil compreensão.

### **2.3.1. Questionário de dados sócio-demográficos**

Os participantes forneceram informações sociodemográficas relevantes como: sexo, idade, nível de escolaridade, naturalidade, nacionalidade, e a quanto tempo estão a trabalhar. Adicionalmente, assinalaram em uma escala de Likert em 5 pontos o grau de compreensão da língua portuguesa, dado a amostra ser constituída por participantes de várias nacionalidades.

### **2.3.2. Inventário sobre o Stress Profissional**

O Inventário sobre o Stress Profissional, utilizado neste estudo, corresponde à versão portuguesa do Job Stress Survey (JSS) desenvolvido por Spielberger e Vagg (1999).

O JSS foi concebido para aceder às formas de stress profissional tanto em homens como em mulheres em diferentes profissões e desenhado distinguindo a Severidade (intensidade percebida) da Frequência de acontecimentos no trabalho que podem afectar o bem-estar psicológico nos quais os trabalhadores são expostos (Spielberger e Reheiser, 1994a; Spielberger e Vaag, 1999; citados por Rafael, 2001 ).

O Inventário é composto por 30 itens, que descrevem um conjunto de fontes de stress. No que diz respeito a Severidade é pedido aos sujeitos que assinalem, numa escala de 9 pontos, a quantidade relativa de stress que sentem estar associada a cada um dos 30 itens. Tais respostas têm como referência o item 1, Cumprimento de tarefas desagradáveis, previamente registado com o valor “5”. Avaliações maiores ou menores que “5” indicam que o stressor é considerado mais ou menos stressante que o stressor padrão. Após assinalarem a Severidade de cada fonte de stress, pede-se aos sujeitos que calculem a Frequência dos acontecimentos numa escala de 0 a 9+, onde é assinalado o número de dias que cada acontecimento ocorreu nos últimos seis meses (Spielberger & Reheiser, 1994a; Spielberger e Vaag, 1999).

O inventário permite que o investigador obtenha três resultados deferentes, um para a Severidade, um para a Frequência, e através da média dos produtos desses resultados, um para o Índice. Existindo assim três escalas diferentes: a Escala Stress Profissional – Severidade, que indica através da percepção do sujeito, o nível médio de severidade para os 30 eventos stressantes, a Escala Stress Profissional – Frequência, que indica nos últimos 6 meses o número médio de vezes que cada um destes eventos stressantes ocorreu e a Escala Stress Profissional – Índice, que indica o nível global de stress profissional vivido pelo sujeito no local de trabalho no local de trabalho do trabalhador, através da combinação da Severidade e da Frequência (Spielberger & Vagg, 1999).

A análise factorial dos resultados dos 30 itens do Inventário sobre o Stress Profissional nas escalas Severidade, Frequência e Índice, identificou consistentemente duas componentes principais, Pressão no Trabalho e Falta de Suporte Organizacional, das quais resultou seis subescalas: Pressão do Trabalho Severidade, Pressão do Trabalho Frequência, Pressão do Trabalho Índice, Falta de Suporte Organizacional Severidade, Falta de Suporte Organizacional Frequência e Falta de Suporte Organizacional Índice, sendo cada uma composta por 10 itens (Spielberger & Vagg, 1999).

Na presente investigação foram utilizados os resultados obtidos na Escala Stress Profissional- Severidade e Escala Stress Profissional- Frequência, da versão portuguesa do JSS (Inventário de Stress Profissional) traduzida por Alfredo Couto, sob a coordenação de J. Ferreira Marques (Rafael, 2001).

### **2.3.3. Escala de Provisões Sociais (EPS)**

Neste estudo foi utilizada uma versão portuguesa da Social Provisions Scale (SPS) – a Escala de Provisões Sociais (EPS), adaptada por Moreira & Canaipa (2007). A SPS desenvolvida por Cutrona & Russel (1987) foi concebida de forma a operacionalizar a concepção multidimensional de apoio social percebido proposta por Weiss (1974, citado por Moreira & Canaipa, 2007).

De acordo com Moreira e Canaipa (2007), as seis provisões sociais foram operacionalizadas por Cutrona e Russel (1978) inicialmente com 12 itens onde cada uma das provisões estava representada por uma afirmação no sentido positivo e outra no sentido negativo. Numa nova versão da escala, de 1987, os autores acrescentaram mais 12 afirmações, num total de 24 itens, o que permitiu aumentar o nível de precisão dos resultados.

Quando o indivíduo enfrenta situações de stress, busca no contexto de suas relações sociais, recursos específicos. São esses recursos que as provisões sociais propostas por Weiss (1974) se referem. Sendo as provisões: Aconselhamento (Guidance), (e.g. 3. Não há ninguém a quem eu possa recorrer para me aconselhar em alturas de stress); Aliança Fiável (Reliable Alliance), (e.g. 10. Se alguma coisa corresse mal, ninguém me ajudaria); Vinculação (Attachment), (e.g. 2. Sinto que não tenho relações próximas com outras pessoas); Integração Social (Social Integration), (e.g. 5. Há pessoas que apreciam as mesmas actividades sociais que eu.); Reafirmação de Valor (Reassurance of Worth), (e.g. 6. As outras pessoas não me vêem como competente); e Oportunidade de Prestação de Cuidados (Opportunity for Nurture), (e.g. 4. Há pessoas que contam comigo caso precisem de ajuda.) (Moreira & Canaipa, 2007).

As boas qualidades psicométricas da EPS assim como o facto de ser uma escala de fácil preenchimento e com uma linguagem simples e acessível, muito conveniente para um contexto específico, das amostras de indivíduos que vivem nos bairros de realojamento, levaram à escolha deste instrumento no contexto desta investigação.

Por ser, o EPS, uma escala de fácil compreensão e com uma linguagem simples e acessível, o que a torna conveniente para um estudo com uma amostra composta por uma grande diversidade de nacionalidades, levaram para escolha deste instrumento, para além de

possuir boas qualidades psicométricas com clara evidência das diversas facetas do Apoio Social Percebido (Moreira & Canaipa, 2007)

### **3. Apresentação e Discussão de Resultados**

#### **3.1. Preparação e Análise de dados**

Os dados recolhidos foram introduzidos e através do programa *IBM-Statistical Package for Social Sciences* (SPSS). Para as variáveis socioprofissionais, não se verificaram respostas em falta. Para os 52 imigrantes inquiridos, verificaram apenas as respostas para duas questões relativas ao stress profissional, mais especificamente 1 resposta em falta na questão 57 (1,9%) e na questão 60 (1,9%). A análise estatística foi realizada omitindo-se os participantes com respostas em falta.

No Quadro 2 apresentam-se as medidas de tendência central e dispersão nas escalas Stresse Profissional Severidade, Stresse Profissional Frequência e na Escala de Provisões Sociais, assim como os respetivos índices de consistência interna (Alfa de Cronbach). No cálculo dos índices de precisão, os valores sugerem uma boa consistência interna nas duas escalas testadas do Inventário sobre o Stress Profissional, nomeadamente, Escala de Severidade e Escala de Frequência, assim como também na Escala de Provisões Sociais. Objetivamente, a análise de precisão alcançou valores elevados nas Escalas de Severidade ( $\alpha=.94$ ), de Frequência ( $\alpha=.95$ ) e Fiabilidade moderada a elevada na Escala de Provisões Sociais ( $\alpha=.87$ ), que por sua vez se assemelham aos recomendados por Murphy e Davidsholder (1988, citado por Maroco & Garcia-Marques, 2006).

A análise dos valores médios alcançados para a escala de Severidade permite verificar que os trabalhadores imigrantes apresentam um nível de stresse mediano, tendo em conta uma escala tipo Lickert cuja amplitude de resposta varia entre 1 e 9. O impacto dos acontecimentos é registado através da frequência da sua ocorrência numa escala de 0 a 9+ dias. Com os valores obtidos, podemos constatar que os trabalhadores imigrantes vivenciaram nos últimos 6 meses uma média de 4 dias os acontecimentos stressantes.

Em relação ao Apoio Social Percebido foi possível verificar que os trabalhadores imigrantes apresentaram uma média de 73.2 valores, o que reflete que, em média os

participantes referiram ter uma percepção mediana/elevada do Apoio Social Percebido, ou seja, percebem como estando disponível caso necessite aceder. Tendo em conta uma escala tipo Lickert cuja amplitude de resposta varia entre 1 e 4 e para obter resultados é preciso somar os itens das 6 escalas, num total de 24 questões.

Quadro 2

Médias, desvios-padrão e coeficiente alfa de Cronbach da escala Severidade e da escala Frequência do Inventário sobre Stress Profissional e Escala de Provisões Sociais

Escala	<i>Média</i>	<i>DP</i>	<i>Alfa de Cronbach</i>
Severidade	5,3	1,6	.94
Frequência	4,2	2,2	.95
Provisões Sociais	73,2	10,4	.87

### 3.2. A Relação entre o Stress Profissional e Apoio Social Percebido no Trabalhador Imigrante

Nesta secção, apresentar-se-á a análise e discussão dos resultados obtidos, de acordo com os objetivos da presente investigação, designadamente, compreender a relação entre o Apoio Social Percebido e o Stress Profissional no trabalhador imigrante.

Neste sentido, foi efetuada uma correlação bivariada de Pearson com o objetivo de avaliar como as escalas Severidade e Frequência do Stress Profissional e a Escala de Apoio Social Percebido se associam entre si (Quadro 3). A interpretação da magnitude do coeficiente de Pearson segue a recomendação proposta por Cohen (1988, citado por Pallant, 2005). Todos os testes foram realizados para um nível de significância de 0,05.

Quadro 3

*Associações bivariadas entre a severidade, frequência, e apoio social percebido  
(score total)*

	Severidade	Frequência	A Social Percebido
Severidade	-		
Frequência	.655***	-	
A. Social Percebido	-.058	-.292**	-

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$  (teste bicaudal)

Foi verificado, pelos resultados obtidos apresentados no Quadro 3, que a severidade estava correlacionada significativamente de forma positiva e forte com a frequência ( $r = .655$ ;  $p < .001$ ).

Atendendo a primeira hipótese, H1: “Espera-se uma relação negativa e significativa entre o Apoio Social Percebido e o Stress Profissional Severidade”, verifica-se que a Severidade do Stress Profissional, não estava correlacionada significativamente com o Apoio Social Percebido ( $r = -.058$ ;  $p = .684$ ). Assim, esta hipótese não foi corroborada, pois apesar da correlação apresentada ser negativas, não é significativa, indo parcialmente ao encontro.

No que concerne a segunda hipótese, H2: “Espera-se uma relação negativa e significativa entre o Apoio Social Percebido e o Stress Profissional Frequência”, verifica-se que a Frequência do Stress Profissional, estava correlacionada significativamente e forma negativa e fraca com o Apoio Social Percebido ( $r = -.292$ ;  $p = .036$ ). Assim, esta hipótese foi corroborada. Contudo, os resultados também demonstram que esta não é uma relação muito forte, dado que os valores absolutos encontrados são baixos.



Este é um resultado particularmente interessante, revelando que a diminuição do Apoio Social Percebido parece contribuir para o aumento da frequência de Stresse Profissional, demonstrando uma vez mais a importância da Apoio Social Percebido para o trabalhador imigrante.

#### **4. Conclusões**

O objetivo principal que inspirou a presente Dissertação consistiu em perceber a relação do Stresse Profissional e do Apoio Social Percebido do trabalhador imigrante. Para estudar esta temática, optou-se por conduzir um estudo guiado, onde foram colocadas duas questões: Os níveis de severidade do stress profissional serão mais elevados na população de trabalhador imigrante quando os níveis de apoio social percebido diminuem? Os níveis de stress profissional frequência serão mais baixos na população de trabalhador imigrante quando se observa os níveis de apoio social percebido aumenta? À partir destas questões originaram duas hipóteses, as quais se pretendeu atestar mediante a aplicação de dois questionários, o Inventário sobre o Stresse Profissional (ISP) e Escala de Provisões Sociais (EPS).

Apesar de se verificar um nível moderado/elevado da percepção do Apoio Social, referido pelos trabalhadores imigrantes nesta investigação, observou-se um relação negativa significativa, contudo considerada fraca, com o Stress Profissional frequência. Que pode assim concluir-se que, quando a percepção do Apoio Social diminui, a frequência de acontecimentos considerados stressantes aumenta. Esta conclusão corrobora a segunda hipótese (H2). Este resultado, parece, em certa medida, suportar investigações recentes que têm demonstrado que, segundo Wethington e Kessler (1986), o Apoio Social pode ser entendido como um fator de stress quando está em falta, e como um fator de resiliência quando utilizado para fazer face às dificuldades sentidas.

Também foi verificado que os trabalhadores imigrantes apresentam um nível de stresse mediano para a escala de Severidade, entretanto não houve uma relação significativa com o Apoio Social Percebido, apesar de ser uma relação negativa. Ou seja, apesar de existir uma relação onde se observam direções opostas, o Apoio Social Percebido diminui e os

acontecimentos de trabalho potencialmente causadores de stress aumentam, não há uma relação forte que as correlacionam.

Levantam-se como possíveis explicações, o facto de o stress profissional ser um fenómeno marcadamente subjectivo, dependendo da avaliação cognitiva que cada indivíduo faz de um determinado acontecimento (Lazarus & Folkman, 1984).

O presente estudo salienta, de um modo geral, a importância que o aumento do Apoio Social Percebido parece ter na redução da frequência de stress profissional.

Apesar da contribuição desta investigação, muito mais poderá ser feito dentro desta temática. Seria bastante interessante replicar os resultados com uma amostra maior, de forma a verificar a sua validade e torná-los mais generalizáveis à restante população trabalhador imigrante. As amostras de conveniência apresentam como principal problema a não representatividade da população ou universo que se pretende estudar.

Seria importante completar o presente estudo com um estudo qualitativo, percebendo quais foram as principais dificuldades sentidas no contexto organizacional, como estas foram superadas, qual foi o papel dos vários membros da organização.

Realizar estudos com imigrantes significa colocá-los frente a uma das suas principais dificuldades, nomeadamente ao nível da língua, o que poderá significar algum enviesamento nos resultados, pois os estudos são realizados na língua do país receptor. Todavia, mesmo que fossem utilizados questionários validados no país de origem, não seria possível compará-los entre si.

Em futuras investigações, seria interessante estudar a relação entre o Apoio Social Percebido e o Stress Profissional com indivíduos pertencentes ao mesmo grupo profissional, uma vez que proporcionaria informação mais rica e específica para desenvolver medidas mais adequadas aos diferentes contextos organizacionais.

Igualmente interessante seria efetuar uma análise longitudinal, onde fosse verificada a relação da perceção do Apoio Social e o Stress Profissional em grupos de imigrante que retornaram ao país de origem e verificar esta mesma relação antes do retorno, no país receptor.

E como já foi referido, atualmente existem 401.320 cidadãos estrangeiros residentes em território nacional português, e apesar de todas as limitações do estudo, considero que a investigação tenha contribuído para uma melhor adaptação e integração da população trabalhador imigrante, tanto em contexto organizacional como social, para além de desejar ter incentivado o interesse de mais investigações nesta área.

### **Referências Bibliográficas**

Cabral, S., Duarte, C. (2011). *Os imigrantes no mercado de trabalho português*. Banco de Portugal-Boletim Económico, 103-194.

Castanheira, F. (2013). *A relação entre a resiliência e a vulnerabilidade ao stresse: Estudo numa organização de práticas positivas*. Dissertação de Mestrado em Gestão de Recursos Humanos. Lisboa: Instituto Superior de Línguas e Administração.

Colaço, M. (2008). *Comunidades reconstruídas: Sentido de comunidade e apoio social percebido no pós- realojamento*. Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Sistémica. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação.

Dias, S., Gonçalves, A. (2007). A. Migração e saúde. *Revista Migrações*, 1, Lisboa: ACIDI, 15-26

Graça, c. (2008). *Sós ou amparados? A percepção de suporte social numa amostra de imigrantes em Portugal*. Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Sistémica. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação.

Greeff, A. P., Holtzkamp, J., (2007). The prevalence of resilience in migrant families. *Fam Community Health*, 30 (3), 189-200

Gonçalves, A. (2009). *O sentido de comunidade, o suporte social e a satisfação com a vida*. Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Sistémica. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação.

Heller, K., Swindle, R., & Dusenbury, L. (1986). Component social support processes: Comments and integration. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 466-70.

Kanaiaupuni, S. M. (2000). Reframing the migration question: an analysis of men, women, and gender in Mexico. *Social Forces*, 78 (4), 1311-1348.

Lakey, B. & Cassady, P. B. (1990). Cognitive processes in perceived social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (2), 337-343.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publications.

Maroco, J., & Garcia-Marques, T.(2006). Qual a fiabilidade do alfa de cronbach? Questões antigas e soluções modernas?. *Laboratório de Psicologia*, 4(1),65-90.

Monteiro, A. P. (2008). *Migração e saúde mental: vulnerabilidade ao stress, apoio social e saúde mental em imigrantes da Europa de Leste a residir em Portugal*. Coimbra: Universidade de Coimbra, Faculdade de Medicina. Tese de doutoramento.

Moreira, J. & Canaipa, R. (2007). Escala de provisões sociais: Desenvolvimento e validação da versão portuguesa da —Social Provision Scale. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica*, 2, 24.

Mühlen, B., Dewes, D., e Leite, J. (2010). Stress e processo de adaptação em pessoas que mudam de país: uma revisão de literatura. *Revista Ciência em Movimento*, 24, 59-68

Papademetriou, D. (2008). Gerir melhor as Migrações Internacionais: princípios e perspectivas para maximizar os benefícios das migrações. *A Europa e os seus Imigrantes no século XXI*. Lisboa, Fundação Luso-Americana.

Peixoto, J. (2004). *As teorias explicativas das migrações: Teorias micro e macro-Sociológicas* . Lisboa: Socius. Working Paper. 11/2004

Pinto, S. (2012). *Stresse profissional e estratégias de coping em consultores externos*. Dissertação de Mestrado na Secção de Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações. Lisboa: Faculdade de Psicologia.

Rafael, M. (2001). *O modelo desenvolvimentista de avaliação e aconselhamento de carreira (C-DAC): Preocupações de carreira, crenças de carreira e stress profissional em adultos empregados*. Dissertação de doutoramento em Psicologia da Orientação Escolar e Profissional, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.

Russell, D., Altmaier, E., & Van Velzen, D. (1987). Job-related stress, social support, and burnout among classroom teachers. *Journal of Applied Psychology*, 72, 269-274.

Sacadura-Leite, E. & Uva, A. S. (2007). Stresse Relacionado com o Trabalho. *Revista Saúde & Trabalho – Órgão Oficial da Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho*, 6, 25-42

Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1), 127-139.

Sarason, B. R., Sarason, I. G., Pierce, G. R. (1990). *Traditional views of social support and their impact on assessment*. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce, (Eds.). *Social support: An interactional view* (pp.9-25). Wiley: New York.

Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (2013). *Relatório de imigração, Fronteiras e Asilo, 2011*. Lisboa: Serviço de Estrangeiros e Fronteiras. Acedido a 9 Junho de 2013, em: <http://sefstat.sef.pt/relatorios.aspx>

Sluzki, C. E. (1992), Disruption and reconstruction of networks following migration/relocation. *Family Systems Medicine*, 10 (4), 359-363.

Sluzki, C. E. (1998). Migration and the disruption of the social networks In M. McGoldrick (Ed.), *Re-Visioning family therapy – Race, culture and gender in clinical practice* (pp. 360-369). New York: Guilford Press.

Spencer, S. (2006). O desafio da integração na Europa. *A Europa e os seus Imigrantes no século XXI*. Lisboa, Fundação Luso-Americana, 2008, 1-34.

Vagg, P. R., Spielberger, C. D., & Wasala, C. F. (2002). Effects of organizational level and gender on stress in the workplace. *International Journal of Stress Management*, 9(4), 243-261.

Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27, 78-89.